



Wado-Lehrgang

mit André Jätzschmann, Franz Bohnert
und Arno Funk in Heidelberg

Samstag, den 05.11.2022

Beginn: 10:30 – 11:45h **Arno**
Aufwärmen/**Bewegungsmuster** anhand
des Ziffernblattes

11:50 – 13h **Andre**
Ohyo Kumite (3, 5, ggf. noch 7)

13 – 13:45h Pause

13:45 – 14:10h **Franz**
Aufwärmen/ **Pratzen**

14:10 – 15h **Franz**
Uchi Waza

15:05 – 16h **Arno**
Sidestep Kombinationen im **Kumite**

16:05 – 17h **Franz**
SV im begrenzten Raum

17:05 – 18h **Andre**
Kihon Kumite (3, 5, ggf. noch 7)

18:00h Abschluss **FAQ**

Gemeinsames Abendessen:
19:30h im Roseto (italienisches Lokal)

Der Lehrgang wird nach den aktuellen Corona Regeln des Landes Baden-Württemberg abgehalten!

Lehrgangsort: Tiergartenstr. 9, 69120 Heidelberg

Teilnahmegebühr: 25.- €, Jugendliche bis 15 Jahre bezahlen die Hälfte

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung.